

Universitäre Aufklärung Depression



2. Preis im BGPP für das Pilotprojekt am Lehrstuhl für Betriebswirtschaftslehre der Uni Bamberg, am 14. Dezember 2012 überreicht an die Initiatorinnen des Projektes, Svenja Niescken und Stephanie Scholz

Wir machen Studenten der betriebswirtschaftlichen Studiengänge psychisch fit für die Arbeitswelt! Ein Pilotprojekt an der Sozial- und Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der Otto-Friedrich-Universität Bamberg

Svenja Niescken und Stefanie Scholz

1 Projekthintergrund "Universitäre Aufklärung Depression"

Das Thema psychische Gesundheit nimmt in der Arbeitswelt einen zunehmend größeren Stellenwert ein. Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt psychische Erkrankungen als das bedeutendste Gesundheitsproblem der Zukunft Europas ein. Obwohl die Krankenstände in deutschen Unternehmen in den vergangenen Jahren tendenziell gesunken sind, ist der Anteil an Fehlzeiten und Frühberentungen aufgrund psychischer Erkrankungen seit Mitte der 1990er Jahre kontinuierlich gestiegen (AOK Fehlzeitenreport, DAK Gesundheitsbericht, BpTK

2011). Hier hat sich der Krankenstand in den vergangenen 30 Jahren nahezu vervierfacht, wobei die Depression den häufigsten Krankheitsgrund darstellt.

Fest steht, dass sich in diesem Zeitraum auch die Arbeitsbedingungen für viele Arbeitnehmer stark verändert haben. In repräsentativen Umfragen geben viele befragte Arbeitnehmer an, sich deutlich höheren psychischen Belastungen am Arbeitsplatz ausgesetzt zu fühlen. Am häufigsten werden hier Störungen in der Arbeitsorganisation sowie als belastend erlebte soziale Beziehungen genannt. Untersuchungen zufolge reagieren über 40 Prozent aller Arbeitnehmer auf diese Belastungen mit Stresssymptomen und psychischen Problemen (AOK Fehlzeitenreport; NRW Arbeitswelt).

Bleiben Depressionen unerkannt und setzt eine Chronifizierung der Erkrankung ein, können sie unter Umständen erheblichen betriebswirtschaftlichen Schaden verursachen.

Betriebswirtschaftlichen Berechnungen zufolge weisen Mitarbeiter mit psychischen Erkrankungen eine Leistungsminderung von 20 bis 40% auf (Panse und Stegmann 2008).

Depressionen am Arbeitsplatz sind somit nicht allein ein Problem der betroffenen Arbeitnehmer, sondern wirken sich auch unmittelbar auf die Unternehmensinteressen und -ziele aus und sind damit auch ein betriebswirtschaftlich relevantes Thema.

2 Präventive Maßnahmen zur Stärkung von Studierenden VOR dem Übertritt ins Berufsleben

Präventive Maßnahmen und Ansätze zur Stärkung der psychischen Gesundheit und zur rechtzeitigen Ergreifung therapeutischer Maßnahmen sollten sinnvoller Weise nicht erst mit dem häufig als belastend erlebten Übertritt vom Studium ins Berufsleben einsetzen, wo für Depressionen die höchsten Neuerkrankungsraten verzeichnet werden (vgl. www.deutsche-depressionshilfe.de), zumal psychische Beeinträchtigungen und Störungen auch bei Studierenden keine Seltenheit sind (Gesundheitsreport TKK 2011, Stock & Krämer, 2001). Den Ergebnissen dieser Erhebungen zufolge leiden bereits 20 bis 25% der Studenten aller Fachrichtungen unter psychischen Beeinträchtigungen und Störungen. Die meisten Studentenwerke und Hochschulen verfügen inzwischen über psychologische und

psychotherapeutische Beratungsstellen, die von immer mehr Studierenden in Anspruch genommen werden.

Es muss aber davon ausgegangen werden, dass der tatsächliche Bedarf an einer fundierten Aufklärung und Unterstützung bei psychischen Erkrankungen wesentlich höher liegt. Durch rechtzeitige Beratungen und zielführende Hilfestellungen können depressive Episoden in ihrem Verlauf nachweislich deutlich gemildert werden.

3 Aufklärung und Multiplikatoren – Eine erprobte Doppelspitze im Kampf gegen Depression am Arbeitsplatz

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) haben in den zurückliegenden Jahren zunehmend mehr Unternehmen das Thema "Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz" aufgegriffen und ihre Maßnahmen entsprechend dokumentiert und evaluiert (vgl. Deutscher Unternehmerpreis Gesundheit www.move-europe.de/deutscher-unternehmenspreis-gesundheit.html). Dabei zeigte sich, dass durch die Kombination von niedrigschwelligen Informationsangeboten (beispielsweise in Form von Basisinformationen im Intranet oder in der Mitarbeiterzeitschrift) und der Schulung von Multiplikatoren als Experten auf Augenhöhe sehr gute Effekte bei der Aufklärung bezüglich Depressionen erzielt wurden (vgl. deutscher-unternehmenspreis-gesundheit.de/fileadmin/rs-dokumente/dateien/2010/EON.pdf). Insofern wurde das Projekt "Universitäre Aufklärung Depression" auf der Basis dieses erprobten und nachweislich erfolgreichen zweigleisigen Ansatzes zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung von Depressionen aufgesetzt.

4 Projektziel: Dreifacher Effekt durch die Entstigmatisierung und Enttabuisierung von Depressionen bei BWL-Studenten

In der Allgemeinbevölkerung werden psychische Erkrankungen, insbesondere Depressionen, nach wie vor häufig bagatellisiert und den Betroffenen als Charakterschwäche ausgelegt. Als zukünftige Führungskraft werden von den Studierenden wirtschaftswissenschaftlicher Studiengänge Eigenschaften wie Belastbarkeit, Durchsetzungsstärke und Begeisterungsfähigkeit erwartet. Insofern ist eine Erkrankung, die eng mit Gefühlen der

inneren Leere, Wertlosigkeit und Antriebsschwäche einhergeht, für die Betroffenen besonders problematisch und mit dem geforderten Selbst- und Fremdbild schwer vereinbar.

Die für die Umsetzung des Projektes "Universitäre Aufklärung Depression" gegründete interdisziplinäre Projektgruppe ging deshalb im Vorfeld des Projektes davon aus, dass die Stigmatisierung der Erkrankung und auch die Hemmschwelle, sich zu einer Depression zu bekennen und hier gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, in den betriebswirtschaftlichen Studiengängen besonders hoch sind.

Ziel des Projektes war und ist die Implementierung von präventiven Maßnahmen bei dieser Zielgruppe, insbesondere eine fundierte Aufklärung über psychische Gesundheit sowie die Entstigmatisierung von Depressionen. Sind sich die Studenten der Hintergründe, Warnzeichen und therapeutischen Interventionsmöglichkeiten bewusst, so können sie für sich selbst oder auch als Multiplikatoren innerhalb ihrer Bezugsgruppen ("peer groups") gegenwärtig oder im späteren Berufsleben aktiv werden.

Durch eine umfassende und fundierte Aufklärung über depressive Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten kann bei dieser Zielgruppe ein dreifacher Effekt erzielt werden:

- Unmittelbarer Effekt
Verbesserung der Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit und eine höhere Sensibilität für Überforderungsreaktionen und Depressions-Symptome bei sich selbst und den Kommilitonen;
- Mittelbarer Effekt
Wissenstransfer und offene Kommunikation bezüglich depressiver Erkrankungen innerhalb der Familie und im Freundeskreis;
- Zukünftiger Effekt
Gut informierte Studierende werden auch als zukünftige Führungskraft in Unternehmen keine Berührungspunkte mit dem Thema psychische Erkrankungen haben und gegebenenfalls auch die Mitarbeiter proaktiv darauf ansprechen. Idealerweise entsteht so ein dauerhaftes Interesse für das Thema "Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz".

Das geplante Pilotprojekt zählte zu den 15 Gewinnern des BMBF-Wettbewerbs "Was macht gesund im Wissenschaftsjahr 2011" und erhielt für die Umsetzung im Zeitraum von April bis Dezember 2011 einen Förderpreis in Höhe von 10.000 Euro (vgl. www.uni-bamberg.de/kommunikation/news/artikel/Universitaere-Aufklaerung-Depression/)

5 Bisheriger Verlauf des Projektes "Universitäre Aufklärung Depression"

Nach der Förderzusage wurden im ersten Schritt wichtige Projekt-Multiplikatoren (unter anderem die Universitätsleitung, Professoren der BWL und der Psychologie sowie Beratungseinrichtungen) an der Universität Bamberg über das Projektvorhaben und den geplanten Projektverlauf informiert. Im nächsten Schritt wurde dann das für die Basisinformationen erforderliche Netzwerk an der Universität Bamberg aufgebaut.

Teilprojekt I: Aufbau eines universitären und regionalen Netzwerkes

Für die Aufklärung und Verbreitung der Informationsmaterialien wurde ein interdisziplinäres Tutorenteam aus BWL- und Psychologie-Studierenden (Masterstudiengang Klinische Psychologie) ausgewählt und entsprechend geschult. Diese dienten dann im weiteren Projektverlauf den Kommilitonen aus den betriebswirtschaftlichen Studiengängen als Ansprechpartner auf Augenhöhe und trugen die konkreten Projektmaßnahmen (Informationen, Forschungsaktivitäten, Mikrointerventionen) in die Zielgruppe. Zur besseren Koordination des Teams und zur weiteren Information der Studierenden wurde ein eigenes Seminar im virtuellen Campus der Universität Bamberg eingerichtet, in welchem die Studierenden auch weiterführende Informationen und Artikel herunterladen und sich direkt mit den Projektleiterinnen und Tutorinnen in Verbindung setzen können.

Die Basisschulung zum Thema "Depression und Suizidalität", mit denen die Psychologie-Studierenden die Studierenden der BWL schulten, wurde dann auch den Mitarbeitern der Hochschuleseelsorge und der Studienberatung angeboten, um diese im Umgang mit Depression und Suizidalität zu sensibilisieren. Im Gespräch mit der Hochschuleseelsorge wurde deutlich, dass hier ein großer Bedarf an weiterer Schulung und engerer Zusammenarbeit besteht, da auch hier das Thema Depression und Suizidalität immer wieder eine Rolle spielt. Parallel dazu wurde eine interdisziplinäre Zusammenarbeit des BWL-

Lehrstuhls (Marketing) und der Psychologie (Pathopsychologie, Klinische Psychologie und Persönlichkeitspsychologie) für Psychologie- und BWL-Studierende beschlossen.

Um mit den Interventionen möglicherweise einhergehende akute bzw. suizidale Krise abfangen zu können, wurde das universitäre Netzwerk um Ansprechpartner und Einrichtungen in der Region ergänzt. So konnte sichergestellt werden, dass rund um die Uhr kompetente Hilfeleistung zur Verfügung stand. Die entsprechenden Kontaktdaten und Adressen wurden an prominenter Stelle veröffentlicht unter anderem im virtuellen Campus.

Teilprojekt II: Begleitende Forschungsaktivitäten (Erhebung von Basisdaten)

Zur Erhebung der Basisdaten für die geplante Prä-/Post-Analyse wurde ein onlinebasierter Fragebogen auf der Basis des OSPI-Fragebogens zur Bevölkerungsumfrage der "Stiftung Deutsche Depressionshilfe" erstellt und freigeschaltet.

Ergänzend wurde ein Block zu den Themen "Prüfungsstress" und "Prüfungsangst" implementiert, um hier einen Einblick in die aktuelle Einschätzung der Studierenden zu erhalten. Die Umfrage erfolgte anonym – allerdings erstellen sich die Teilnehmer zu Beginn der Umfrage ein individuelles und wieder herstellbares Passwort, damit die Umfrageergebnisse nach der zweiten Umfragerunde entsprechend zugeordnet werden können. Insgesamt wurde der Fragebogen 514 mal aufgerufen. 326 Fragebögen wurden vollständig bearbeitet und können in die geplante Detailauswertung eingehen.

Teilprojekt III: Mikrinterventionen und Informationsabend

"Schweigen macht krank! Depressionen am Arbeitsplatz und ihre Folgen"

In Kooperation mit der "Stiftung Deutsche Depressionshilfe" am Universitätsklinikum Leipzig organisierten die Projektinitiatorinnen einen Informationsabend zum Thema "Schweigen macht krank! Depressionen am Arbeitsplatz und ihre Folgen" für Studierende und Universitätsmitarbeiter. Die Zuhörer konnten sich aus verschiedenen Perspektiven, unter anderem auch aus der Sicht eines betroffenen Unternehmers, über mögliche Symptome und Auswirkungen von Depression am Arbeitsplatz und den Umgang mit suizidalen Krisen informieren.

Darüber hinaus wurden die BWL-Studenten mit eigens entwickelten "Mikrointerventionen" zu Beginn gut besuchter Veranstaltungen auf die Thematik aufmerksam gemacht. In diesem Kontext wurden mit Hilfe einer eigens dafür entwickelten Comicfigur ("Little D") Probleme und Herausforderungen im universitären Alltag aufgezeigt und auf die damit verbundenen möglichen Risiken einer Depression hingewiesen.

Teilprojekt IV: Entwicklung eines onlinebasierten Lern- und Informationsmoduls

Ein ganz zentrales Teilprojekt, vor allem im Hinblick auf eine Weiterentwicklung und Weitergabe des Projektes, bestand in der Entwicklung und Umsetzung eines onlinebasierten Informations- und Lernmoduls zum Thema Depression mit dem Schwerpunkt Depression am Arbeitsplatz für die Studierenden. Die Verwendung des Mediums Internet ist wegen des einfachen, niederschwellige und anonymen Zugangs ideal, um Informationen zu schambesetzten Themen zu vermitteln.

Zur Projektrealisierung wurde auf unterschiedliche technische Möglichkeiten zurückgegriffen – unter anderem die Einbindung von Experteninterviews, Interviews mit Betroffenen, Grafiken (u.a. für gehirnphysiologische Prozesse) und Vortragsfolien (u.a. für Statistiken, die dann auch separat heruntergeladen werden können). Das Onlinemodul konnte im Rahmen der ersten Projektphase fertiggestellt, aber aus Kostengründen der Zielgruppe noch nicht zur Verfügung gestellt und auch noch nicht entsprechend evaluiert werden.

6 Ausblick "Universitäre Aufklärung Depression"

Das Pilotprojekt, welches in 2011 über das Preisgeld des BMBF finanziert wurde, beschränkte sich zunächst auf Studierende (aller Semester) der sozial- und wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der Otto-Friedrich-Universität Bamberg. Mittelfristig sollen die Maßnahmen und Aktivitäten in den Regelbetrieb der Universität überführt und allen Studierenden zur Verfügung gestellt werden. Eine zentrale Rolle soll hierbei der Einsatz und die Evaluierung des onlinebasierten Lernmoduls spielen.

Die Projektinitiatorinnen haben großes Interesse an einer Weiterführung des Projektes und einer dauerhaften Implementierung dieses Ansatzes an der Universität Bamberg. Es soll zudem überprüft werden, ob durch die angebotenen Maßnahmen eine Einstellungsänderung bezüglich Depressionen erreicht wurde und Ängste sowie Unsicherheiten bei den Studierenden durch diese Aufklärungsmaßnahmen erfolgreich thematisiert wurden. Ferner möchte die Projektgruppe ermitteln, welche Angebote in besonderer Weise geeignet sind, diese Änderungen zu erzielen bzw. welche weiteren Angebote und Aktivitäten von Seiten der Studenten gewünscht sind.

Für die dauerhafte Implementierung an der Universität Bamberg sollen Sponsorengelder von Unternehmen aus der Wirtschaftsregion akquiriert werden, um weiterhin Expertenrunden sowie Diskussionen und das Tutorenprogramm aufrecht erhalten zu können. Zudem gab es bereits einige Anfragen bayerischer Hochschulen, die sich für das Projekt und das Maßnahmenpaket interessieren.

Kontakt

Otto-Friedrich-Universität Bamberg Lehrstuhl für Betriebswirtschaftslehre

Ansprechpartnerinnen: Svenja Niescken, Stefanie Scholz

Feldkirchenstraße 21, 96052 Bamberg

stefanie.scholz@uni-bamberg.de, svenka.niescken@uni-bayreuth.de

www.gesund-in-bamberg.de/?id=294

Stand der Projektinformation: Dezember 2012